پەشێویەکانی مەزاج

لە بڵاوکراوەکانی نەخۆشخانەی دەروونی سۆز
زنجیرە نامیلکەی هۆشیاری دەروونی
نامیلکەی یەکەم

پەشێویەکانی مەزاج

ئامادەکردنی
د.ئەفرام محمد حسن [پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان]
هاوار حەمەساڵح [توێژەری دەروونی]
بژار شەهابەدین [توێژەری کۆمەڵایەتی]

پەشێویەکانی مەزاج

(Mood disorders)

پەشێوی مەزاج بە یەکێك لە نە خۆشییە گرنگەکانی سەردەم دادەنرێت بە هۆی زۆری رێژەی تووشبوان لە لایەك و کاریگەری بەرچاوی لە سەر ژیانی تاك لە رووی کۆمەڵایەتی و کارکردن و چالاکی و ئەو نەهامەتییانەی لەم نەخۆشییە دەکەونەوە لەلایەکی ترەوە.

پەشێوی مەزاج کۆمەڵە نەخۆشیەکە لەسەرانسەری جیهان دا هەیە ؛ مێژووی مرۆڤایەتی بێ ئەم نەخۆشییە نەبووە . بۆ یەکەم جار ﴿ هیبۆکرات ﴾ زاراوەی (شادی-رەش بینی)بەکارهێنا بۆ وەسف کردنی تێکچونە دەروونییەکان؛ پاشان لە ساڵی (١٨٩٩) ﴿ ئیمل کرپلن ﴾ وەسفی حاڵەتی (شادی -خەمۆکی سایکۆسن ی (Manic-Depressive Psychosis) ی کردووە .

بەشێوەیەکی ئاسان دەتوانین پێناسەی پەشێوی مەزاج بکەین بەوەی کەتاك هەست بە دڵتەنگی یان شادی دەکات و ئارەزووی کەم یان زیاد دەبێت . واتە تاك باری ئاسایی خۆی لەدەست دەدات ئەم دوو بارە گەر بەتەوای دژی یەك نەبن ئەوا لە زۆربەی نیشانەکانیاندا پێچەوانەی یەکترن دەشێ هەردوو حاڵەتەکە لە یەك کەسدا روبدات ماوەیەك خەمۆکی هەبێ و ماوەیەکی تر شادی تەنانەت دەشێت لە هەمان کاتدا نیشانەکانی تێکەڵ بن و لە هەریەکێکیان هەندێ نیشانەی هەبێ.

رێژەی تووشبوون Prevalence)):

رێژەی توشبوون لە ژناندا دوو هێندەی پیاوان دەبێت (لە پیاواندا ١٠٪ و لە ژناندا ٢٥٪) هۆکاری سەرەکی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ بوونی فشارێکی کۆمەڵایەتی گەورە لەسەر ژنان و گۆرانکاری ئاستی هۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منالبوون .

خەمۆکی لە هەموو تەمەنێکدا روودەدات بەتایبەتی لە نێوان تەمەنی (٢٠-٥٠) سالیدا ؛منال و بەسالاچوانیش لەم نەخۆشییە بەدوور نین؛ زیاتر لەو کەسانەدا سەرهەلدەدات کەپەیوەندییەکی لاوازیان بەچواردەورەوە هەیە؛ لەنێوان ژنانیشدا ئەوانەی لە هاوسەرەکانیان جیابونەتەوە یان هاوسەرەکانیان کۆچی دوایی کردووە لە ژنانی تر زیاتر توشی خەمۆکی دەبن.
پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری کەمتر روودەدات و رێژەی توشبوون نزیکەی لە(١٪) دەبێت .

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج:

١- بۆماوە:
رۆلی بۆماوە ئالۆزە و توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەرێژەی تووشبوون بە خەمۆکی لە کەسانی پلە یەکی نەخۆش دا دوو بۆ سێ هێندەی کەسانی پلەیەکی مرۆڤێکی تەندروستە. هەروەها منالی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری توش بوونی دووەمیان(٥٠٪) ئەگەریەکێکیان نەخۆشیەکەی هەبێت ؛ ئەگەر منالەکان دووانەی دوو هێلکە بن ئەم گریمانەیە بۆ (١٠٪- ٢٥٪) دادەبەزێت.
سەبارەت بە پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری لە کەسوکاری پلە یەکی نەخۆشدا (١٠) هێندە زیاترە وەك لەکەسانی تر.
ئەوەی جێ تێبینیە ئەوانەی حالەتی خەمۆکیان هەیە کەسوکاریان زیاتر توشی خەمۆکی دەبن نەك پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری بەلام ئەوانەی پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەریان هەیە کەسوکاریان ئەگەری توشبونیان بە پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری وخەمۆکی زیاترە لە کاسانی تر.
هەندێ توێژینەوە باس لە رۆلی کرۆمۆسۆمەکان دەکەن لە گواستنەوەی ئەم پەشێویە بە تایبەتی کرۆمۆسۆمی ژمارە (١١) و (١٨) ، بەلام هەندێ توێژینەوەی تر بە هەمان ئەنجام نەگەشتوون.

٢- ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك:
نۆرئیپنفرین: زیاتر لە توێژینەوەیەك باس لە کەمی ئاستی دەکات لە حاڵەتی خەمۆکی و زیادبوونی چالاکی نۆرئیپینفرین لە شادیدا. بۆیە لە چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنری کە کاریگەری هەیە لەسەر ئاستی ئەم مادەیە.
سیرۆتۆنین: زیاتر لە توێژینەوەیەك ئاماژە بە دابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین و پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەسیدیك ئەسید (٥HIAA) دەکەن بۆیە ئەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین وەکو (سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و ئیسیتالۆپرام و پارۆکستین) بە چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێن بۆ خەمۆکی.
دۆپامین: رۆڵی دۆپامین لە خەمۆکیدا کەمتر روونە زیاتر لە حاڵەتی شادیدا بەرزی ئاستی دۆپامین بەدەردەکەوێت هەندێ بەڵگەی زانستیش هەن لەسەر کەمی ئاستی دۆپامین لە خەمۆکیدا.
٣- ئاستی کۆرتیزۆل : ئەوانەی خەمۆکیان هەیە لە (٥٠٪) یان ئاستی کۆرتیزۆلیان بەرزە.

٤- هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی (Psychological and Social Factors):
لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە ؛ یان لەدەست دانی یەکێك لە ئەندامانی خێزان یان هاورێیەکی خۆشەویست ؛ جیابونەوەی خێزان و راگواستن و ئاوارە بوون و دەربەدەری و سەرنەکوتن لە کاردا ئەگەری خەمۆکی لەماوەی (٦) مانگی ئایندەدا شەش هێندە زیاد دەکات.
کێشە کۆمەڵایەتیەکانی ناوخێزان و زەبری دەرونی و سۆزداری بەهۆکارێکی گرنگی سەرهەڵدانی دادەنرێت.
بەپێی زیاتر لە توێژینەوەیەك لەدەست دانی باوان پێش تەمەنی (١١) ساڵی

ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات لە تەمەنی لاوێتیدا.
بێکاری هۆکاری توشبونە بەگەلێك نەخۆشی ؛ ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی لەکەسی بێکاردا سێ هێندە زیاترە وەك لە مرۆڤی خاوەن پیشە.
٥- کەسێتی: هەرچەندە هەموو کەسێ ئەگەری تووشبونی بەخەمۆکی هەیە و هەموو مرۆڤێ تا ئاستێکی دیاری کراو بەرگەی کێشەکانی ژیان دەگرێت ؛ بەڵام تێبینی کراوە ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی (هستیری) یان (وەسواسین) زیاتر توشی خەمۆکی دەبن وەك لە کەسانی خاوەن کەسایەتییەکی (دژەکۆمەڵ) یان (پارانۆید) ((Antisocial and Paranoid Personality.

٦- ناتەوای رژێنی پەریزادە(غودەی دەرەقی) : گەر چالاکی رژێنەکە کەم بێتەوە نیشانەکانی هاوشێوەی خەمۆکی دەبن و گەر چالاکیەکەی زۆربێت نیشانەکانی هاوشێوەی شادی یان دڵەراوکێ دەبێت.

٧- تەمەن: هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بە خەمۆکی بەڵام تێبینی کراوە لە رەگەزی مێینەدا زیاتر لە چەند مانگی دوای منداڵبون و تەمەنی نائومێدیدا روودەدات، لەهەردوو رەگەزدا لە بەساڵاچواندا ئەگەری توشبوون زیاترە.

نیشانەکانی پەشێوی مەزاج: (Sign and Symptoms) :
خەمۆکی:
١- تاك لە زوربەی کاتدا مەزاجی نییە یان مەزاجی کەمە ؛ ئارەزووی چالاکی نییە یان زۆر بەکەمی بەشداری چالاکی دەکات .
٢- ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە یان ئارەزووی نامێنێت ، کێشی دادەبەزێت و هەندێ جار بە پێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و

کێشی زیاددەکات .
٣- خشتەی خەوتنی تێك دەچێت و زۆرجار خەوی کەم دەبێتەوەو خەوی لێناکەوێت ئەگەر بخەوێت خێرا خێرا بەئاگادێتەوە و یان خەوی ناخۆش دەبینێت و دەشێ پاش نوستنی تەواویش وا هەست بکات کە نەنوستووە. بە پێچەوانەشەوە لە هەندێکی تردا ماوەی خەوتنی زیاتر دەبێت و سەرەڕای نوستن بۆ ماوەی پێویست هەست بە شەکەتی و ئارەزووی زیاتر دەکات بۆ خەو.
٤- لەرووی جەستەییەوە زۆربەی کات مات و کەم چالاکە و هەندێ جار جوڵەی زۆر دەبێ و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێ.
٥- لەرووی سێکسەوە کەم بوونەوەی ئارەزووی کاری سێکسی لەهەردوو رەگەزدا یان نامێنێ ئارەزوو، لە مێینەدا تێکچونی سوری مانگانە.
٦- نەمانی وورە بۆ کار کردن و زوو هەست بەماندوویەتی کردن و خێرا شەکەت بوون.
٧- لۆمە کردنی خود بەشێوەیەکی نەشیاو و هەست کردن بەگوناه وگەورە کردنی هەڵەکانی خۆی .
٨- کەم بونەوەی توانای بیرکردنەوە و وورییایی و لاوازی هۆشپێدان.
٩- زۆرکات یان هەمیشە لایەنی رەشی یان(سلبی - نەگەتیفی) رووداوەکان دەبینێت ، نەمانی ئۆمێد و هیوا بە ئایندە و نا ئومێدبوون لە چاکبونەوە و لەو باوەڕەدا دەبێت هیچ چارەسەرێك چاکی ناکاتەوە .
١٠- هەروەها کەسەکە ئارەزووی مردن دەکات و دەشێ بیری خۆکوشتنی بەخەیاڵدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.
﴿ رێژەی خۆکوشتن لەو کەسانەی بەدەست ئەم نەخۆشییەوە دەناڵن نزیکەی(١٥٪) یە، لە نێوان ئەو کەسانەی کەخۆیان دەکوژن لە(٣٠٪-٧٠٪) خەمۆکییان هەیە﴾ بیرمان نەچێت ئەم رێژانە زیاتر لە ئەورووپا و ئەمەریکاوە وەرگیراوە بەڵام لای خۆیان بەهۆی بتەوی باوەڕی ئاینیەوە تاك کەمتر پەنا بۆ خۆکوژی

دەبات. بێگومان ئەم نیشانانە یان هەندێ لەم نیشانانە بەشێوەیەك یا بە شێوەیەکی تر کاردەکەنە سەر ژیانی تاك لەرووی کۆمەڵایەتی و دەروونی و کارکردنەوە و دەشێ شێوازی ژیانی تاك بەتەواوی بگۆڕێ لەمرۆڤێکی چوست و چالاك و خزمەت بەخشەوە ببێتە مرۆڤێکی سست و گۆشەگیر و پشت بەستوو بەکەسانی تر.

دەبێت ئەوەش بزانین هەرکەسێك هەندێ لەم نیشانانەی هەبوو مانای ئەوە نییە نەخۆشی خەمۆکی هەیە بەڵکو بەپێی ڕابەری دەستنیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان
IV-TR.(Diagnostic and Statistical Manual of Mental)
Disorders دەبێ بەلایەنی کەمەوە (پێنج) یان زیاتر لەو نیشانانەی سەرەوەی هەبێ بۆ ماوەی زیاتر لە دووهەفتە و کاربکاتە سەرپەیوەندی کۆمەڵایەتی و توانای کارکردن ؛ هەروەها ئەم نیشانانە بەهۆی بەکار هێنانی دەرمان یان نەخۆشی ترەوە نەبێت وەکو کەمی چالاکی ڕژێنی پەریزادە (Hypothyroidism).

هەروەها دەبێت خەمۆکی لە هەندێ نەخۆشی تر جیا بکرێتەوە وەکو نەخۆشی پارکنسۆنیزم کە لە (٥٠٪-٧٥٪) خەمۆکیان هەیە هەروەها زۆرێك لەنەخۆشییە دەروونییەکان هەندێ لە نیشانەکانی خەمۆکیان لەگەڵدایە وەکو سکیتزۆفرینیا و دڵەڕاوکێ و وەسواسی و پەشێوی پاش زەبر.

نیشانەکانی شادیبوون:

١- تاك هەست بە شادمانی دەکات و جوڵەی زۆر دەبێت زۆرجار بێ مەبەست یان بۆ هەندێ چالاکی کە پێویست ناکات .

٢- قسە زۆردەکات و دەنگی لە ئاسایی بەرزترە .

٣- لە ڕەفتارەکانیدا گوێ نادات بە دەوروبەرو پۆشاکی سەیرو ڕەنگاورەنگ لەبەردەکات و لەماوەیەکی کورتدا چەندجارێك پۆشاکەکانی دەگۆڕێ بەبێ

ئەوەی پێویست بکات.
٤- پارەیەکی زۆر خەرج دەکات و هەندی کەرەستەو پێداویستی دەکرێ کە پێویستی پێی نیە یان چەند دانەیەکی تری هەیە لە هەمان کەرەستە.
٥- ئارەزووی سێکسی زۆردەبێ دەشێ هەندێ رەفتاری دژە دابونەریت بە ئەنجام بگەیەنێ یان پەیوەندی هاوسەری دروست بکات یان خێزانی دووەم پێکەوە بنێت لەو ماوەیەدا هەندێ جار باوان و ئەندامانی تری خێزان هاندەر دەبن بۆ ئەم جۆرە بریارە بە بۆچوونی خۆیان ئەمە رێگە چارەیەکە بەلام لە راستیدا ئەم جۆرە بریارانە تەنها کێشەکان ئالۆزتر دەکات.
٦- بیرکردنەوەی خێرا دەبێت و کۆنترۆلی خۆی پێناکرێت و لە هەموو بابەتێك دەدوێ و پێش ئەوەی بابەتێك تەواو بکات بابەتێکی تر دادەمەزرێنێت.
٧- زۆر بروای بەخۆی دەبێ و خۆی لە خەلکی پێ گرنگترو بەتواناترە و هەندێ جار وەکو کەسێکی دیندار دەدوێ و واخۆی دەردەخات کە پەیامێکی پێیە دەبێ خەلکانی تر شوێنی بکەون و هەندێجار خۆی بە پێغەمبەر دەزانێت دەشێ لەوەش زیاتر بروات.

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج:

١-یەك جەمسەری (unipolar):
نەخۆش تەنها توشی حالەتی خەمۆکی دەبێت و دەگەرێتەوە باری ئاسایی پاش ماوەیەکی تر خەمۆکییەکەی بۆدەگەرێتەوە .

- خەمۆکی گەورە : Major Depression)):
ئەگەر نەخۆشەکە پێنج یا زیاتر لە نیشانەکانی سەرەوەی هەبێت.
- دسسیمیا : Dysthymia)):
جۆرێکی خەمۆکی سوکە و نیشانەکانی دەبێت بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو سال بەردەوام بێت و نیشانەکانی ناگاتە ئاستی خەمۆکی گەورە . رێژەی

توشبون بەم جۆرە خەمۆکییە نزیکەی(٦٪) و مێ دوو هێندەی نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

٢-دووجەمسەری :Bipolar))

❑ دووجەمسەری جۆری یەکەم : Bipolar I disorder)):

لەم حاڵەتەدا مەزاجی نەخۆش لەنێوان شادی و خەمۆکیدا دەبێت هەندێ جار توشی خەمۆکی دەبێت و هەندێ جاری تر توشی شادی دەبێت ؛ لەنێوانیاندا ماوەیەکیش ئاسایی دەبێت و نیشانەی نەخۆشی تیا بەدی ناکرێت . رێژەی توشبوون (١٪) ە هەردوو رەگەز وەك یەك توشدەبن. زۆربەی کات لە سەرەتای بیستەکانی تەمەندا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن.

❑ دووجەمسەری جۆری دووەم : Bipolar II Disorder)):

مەزاجی نەخۆش لەنێوان خەمۆکی و شادییەکی کەمدا دەبێت و هەندێ جاریش مەزاجی ئاساییە ، بەوە جیادەکرێتەوە لە جۆری یەکەم کە نەخۆش هیچ کاتێ ناگاتە شادی تەواوەتی . رێژەی توشبوون (٠,٥٪) دەبێت و رەگەزی مێ زیاتر توشدەبێ وەك لە نێر.

❑ سایکلۆسیمیا : Cyclothymia)):

مەزاجی نەخۆشەکە لەنێوان خەمۆکییەکی کەم و شادییەکی کەمدا دەبێت ، رێژەی توشبوون (١٪) ە مێینە برێك زیاتر لە نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

بەپێی پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشیەکان (International ١٠ ICD Classification for Disease) خەمۆکی دەکرێت بە سێ جۆرەوە (ئاسان و مامناوەند و توند) بە پێی ژمارەی ئەو نیشانانەی هەیەتی بێگومان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆرێت.

چارەسەرکردن (Treatment) :

١- بەشێکی زۆر لە حاڵەتەکان دەتوانرێت لە دەرەوەی نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت لە رێی پێدانی دەرمانی تایبەت بە نەخۆشی خەمۆکی وەکو تۆفرانیل و ئەنەفرانیل یان فلوکستین و سیتالۆپرام ..... هتد.

٢- چارەسەرکردنی دەروونی لەرێی چارەسازی دەروونییەوە.بەتایبەتی بۆ خەمۆکی جۆری ئاسان پێویستی بەدەرمان نیە و دەتوانرێت لەرێی ئەم رێگەیەوە بە تەواوی چارەسەر بکرێت هەروەها لە خەمۆکی مامناوەندا وا پێویست دەکات هەردوو جۆری چارەسەرەکە دەرمان و چارەسەری دەرونی پێکەوە بەکاربهێنرێت تاکو ئەنجامێکی باشترمان دەست بکەوێت.بەلاّم لە خەمۆکی توندا واباشە چارەسەری دەرونی برێك دواخرێت هەتا دەرمانەکان کاری خۆیان دەکەن پاشان دانیشتنەکان بە ئەنجام بگەیەنرێت.

٣- چارەسەرکردنی کۆمەلاّیەتی لەرێی توێژەری کۆمەلاّیەتییەوە. دیارە گرفت و کێشە خێزانی و سۆزداریەکان بە کۆمەڵە هۆکارێکی گرنگی سەرهەڵدانی خەمۆکی دادەنرێت بۆیە زۆر گرنگە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمان بۆ هێورکردنەوەی تاك و زاڵبوون بەسەر ئەو نیشانانەی تاك بێزار دەکەن توێژەری کۆمەلاّیەتی رۆڵی خۆی ببینێت لە چارەسەری کێشەکان چونکە بەمانەوەی کێشەکان ئەگەری دووبارە و چەندبارە بونەوەی حاڵەتەکە زیاتر دەکات و هەندێجار بە شێوازێکی توندتر خۆی نیشان دەداتەوە.

٤- خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە. چارەسەرکردنی بەرێگاکانی سەرەوە لەگەڵ کردنی کاری پێویست بۆ هەر حاڵەتێك کەهەیبێت .

٥- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لەژێر بەنجی گشتیدا ؛ هەفتەی دوو بۆ سێ جار بەتایبەتی لەو کەسانەی کە خەمۆکییەکەیان توندە و نیشانەکانی سایکۆسسیان هەیەو سوود لە دەرمان وەرناگرن و هەوڵی خۆکوشتن دەدەن و خواردن ناخۆن . تەزووی کارەبا بەیەکێك لە چارەسەرە گرنگەکان دادەنرێت و رێژەی کاریگەری لە (٢٠٪) زیاترە لە بەکارهێنانی دەرمان.

٦- بێگومان بەکارهێنانی هەر رێگا چارەیەك بەپێی تایبەتمەندی حاڵەتەکەیە و بەکارهێنانی زیاتر لە رێگاچارەیەك کاریگەر ترە لە تەنها رێگایەك.
٧- سەبارەت بە شادی دەرمانی دژە سایکۆسس بەکاردەهێنرێت هەروەها دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج و هەندێ دەرمان و رێگاچارەی تر بەپێی پێویستی نەخۆشەکە.
٨- بەکارهێنانی دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو کاربامازیپین و سۆدیۆم ڤالپرۆید .
٩- زۆرگرنگە پزیشك و چارەسازی دەرونی و کۆمەڵایەتی و کارمەندی تەندروستی لەو باوەرەدا بن کە کارەکانیان تەواوکەری یەکترە نەك جێگرەوەی یەکتر و هەموویان یەك تیمن ولەکاتی چاکبونەوەی نەخۆشدا سەرکەوتنە بۆ هەموان و کاتێك یەکێك لە شێوە چارەسەرەکان کەموکورتی هەبێت کاریگەری ئاشکرای لەسەر شێوە چارەسەرەکانی تر دەبێت.

ئایندەی نەخۆش (Prognosis) :

خەمۆکی:

گەرچارەسەری گونجاویان بۆ بکرێت ئەوا(٥٠٪) یان لەماوەی کەمتر لەساڵێکدا چاك دەبنەوە ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نەخۆشی یەکە بەم شێوازەیە :
١ - لە (٢٥ ٪) حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی شەش مانگدا پاش چاك بونەوە.
٢ - لە (٣٠٪-٥٠٪) حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی دوو ساڵدا .
٣ - لە (٥٠٪-٧٠٪) حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی پێنج ساڵدا.
بەشێوەیەکی گشتی هەتا ماوەی نێوان سەرهەڵدانەوەیەك و سەرهەڵدانەوەیەکی تر کەم بێت ئەوا توندی حاڵەتەکە زیاتر دەبێت و نەخۆشەکە زیاتر نائارام دەبێت .
هەتاکو حاڵەتەکە ئاسان بێت و نیشانەکانی سایکۆسزی لەگەڵدا نەبێت و

ماوەیەکی کەم بمێنێتەوە ئەوە ئایندەی نەخۆشەکە باشترە ؛ باری خێزانی و هاوکاری هاورێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەرچاك بوونەوەو سەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەکە.
زۆر بەکەمی روودەدات تاکێك تەنها حاڵەتی شادی هەبێت بەڵکو زۆربەی جار خەمۆکی لەگەڵدایە گەر تەنها حاڵەتی شادیشی هەبێت هەر بە حاڵەتی پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری ناودەبرێت بە بەکارهێنانی دەرمان لە ماوەیی کەمتر لە (٣) مانگدا چاکدەبنەوە بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی زۆرە و دەبێ چارەسەر بەکاربێنێ بۆ ماوەی پێویست و لەلایەن پزیشکەوە کاتی راگرتنی دەرمان دیاری دەکرێت.

وەڵامی هەندێك پرسیاری گرنگ

١- رۆڵی چارەسەر کردن بە تەزووی کارەبا چی یە؟ کەی تەزووی کارەبا بەکار دێت لەچارەسەر کردندا؟

چارەسەر بەتەزوی کارەبا جۆرێکی گرنگەو بەسودە لە چارەسەر کردنی تێکچونە دەرونی یەکان وە کاتێك بەکار دەهێنرێت کە نەخۆش توشی خەمۆکی توند هاتبێت هیچ وەڵام دانەوەیەکی بۆ دەرمانی دژە خەمۆکی نەبێت یان نەخۆش نەتوانێ بەرگەی لایەنە نێگەتیفەکانی دەرمانەکان بگرێت یان پێویست بەوە بکات حاڵەتەکەی خێرا رووله باشبوون بکات، هەندێك لە نەخۆشەکان وەڵام دانەوەیان نی یە بۆ دەرمانی دژە خەمۆکی یان دەرمانەکانی جێگیر کردنی مەزاج لێرەدا چارەسەر بە تەزووی کارەبا رێگەیەکی باشە بۆ چارەسەر کردنی ئەم حاڵەتانە هەروەها لە هەریەکە لە خەمۆکی وشادی دا بەکار دێت، لەهەمان کاتدا ئەو نەخۆشانەی دەناڵێنن بەدەست نەخۆشی یە ئەندامی یەکانەوەو ناتوانن دەرمانی دژە خەمۆکی بەکار بهێنن وەك ئەوانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە چارەسەرکردنیان بە تەزوی کارەبا باشترە بۆیان لە بەکار هێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی، هەروەها بۆ ئەو ژنانەی کە سك پڕن

یان ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە و توشی خەمۆکی دێن ئەوا پەنا دەبرێتە بەر تەزوی کارەبا بۆ چارەسەری حاڵەتەکەیان چونکە نەخۆش توانای چاوەروانی نی یە بۆ ماوەیەکی زۆر تا باری دەرونی بەرەو باشتر بچێت لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی بەتایبەت لەو کاتانەدا کە نەخۆش بیری خۆکوژی هەبێت یان نەخۆش کاروپیشەیەکی هەستیاری هەبێت پێویست بەوە بکات زوو بەرەو باش بوون بچێت چونکە باش بوون بە تەزووی کارەبا لە نێوان دوو هەفتە بۆ سێ هەفتە کاریگەری یە باشەکانی دەردەکەوێت..

٢- ئایا تەزووی کارەبا دەبێتە هۆی لەدەست دانی خانەکانی مێشك؟
هیچ بەڵگەیەکی زانستی نی یە لەسەر ئەوەی کە تەزووی کارەبا ببێتە هۆی لەدەست دانی خانەکانی مێشك، توێکاری مێشکی خانمێك کراوە دوای مردنی بە شێوەیەکی سروشتی دەرکەوت لە ماوەی ژیانیدا (١٠٠) جەلسەی کارەبای بۆ کراوە و ئەوە سەلمێنرا کە هیچ خانەیەکی مێشکی لەدەست نەداوە دوای ئەو هەموو جەلسەیەی کە تەزوی کارەبای بۆ کراوە.
لەراستیدا هەندێجار کاردەکاتە سەر یادگەی ئەو کەسەی کە تەزوی کارەبای بۆ دەکرێت بەڵام دوای ماوەیەك شتەکانی بەبیر دێتەوە بەشێوەیەکی سروشتی.

٣- چۆن خێزان و هاورێی نەخۆش دەتوانن یارمەتی کەسێکی خەمۆك بدەن ؟
گرنگترین یارمەتی هاوکاری کە هەموو تاکێك دەتوانێ پێشکەشی نەخۆشی بکات ئەوەیە کە یارمەتی بدات چارەسەر وەربگرێت و بەردەوام بێت لەسەری و قبوڵی نەخۆشی یەکەی بکات کە پێویستی بە یارمەتی پزیشکی هەیە بۆ ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشی یەکە نەمێت لەماوەی چەند هەفتەیەك یاخود گەران بەدوای چارەسەرێکی تردا گەر باری دەروونی باش نەبوو.
کەسوکاری نەخۆش بەتایبەت خێزانەکەی وا پێویست دەکات سەردانی پزیشکەکە بکەن بۆ دیاری کردنی کاتەکانی سەردان کردنی نەخۆشەکەو

هەروەها لەو کاتانەدا کەوا پێویست دەکات کەسوکاری ببینرێت لەلایەن پزیشکەکەوە بۆ پرسیار کردن سەبارەت چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمانەکان لەلایەن نەخۆشەوە.

هاوکاری یەکی تری نەخۆش ئەوەیە کە پشگیری و هاوسۆزی پێشکەش بە نەخۆشەکە بکەیت بەوەی کە تۆ تێدەگەیت لە حاڵەتی نەخۆشەکەو لەو قورساییەشی کە نەخۆشەکە هەستی پێ دەکات تاکو بتوانێت ئەو قەیرانە تێپەڕێنێت وە هەوڵبدە گفتوگۆیەك لەگەڵ نەخۆش دروست بکەیت و گوێگرێکی باش بیت تا بتوانێت بە دڵنیایی یەوە باس لە خەمەکانی بکات وە لەگەڵیشیا هاوسۆزی خۆتی بۆ دەرببڕێیت بەوەی کە تۆ هەست بە حاڵەتەکەی دەکەیت بەڵام هەمیشە راستی یەکانی بخەرە بەردەم و هیوایەکی بەردەوامی پێ ببەخشە، وە هیچ نیشانەو هێمایەك پشت گوێ مەخە کە نەخۆشەکە دەیدات بۆ ئەوەی کە بیری خۆکوژی هەیە یان دەیەوێ بیری لێ بکاتەوە، ئەو تێبینیانەی تۆ بۆت دروست دەبن بینوسەو بیدە دەست پزیشك یان کەسی چارەساز بۆ ئەوەی بەدوادا چون هەبێ بۆ حاڵەتەکە.

دەتوانرێ نەخۆش بە چەند چالاکییەکەوە سەرقاڵ بکەیت وەك بردنی بۆ گەشتێکی دەرەکی یان بۆ پارك و باخچەیەك یان هەرچالاکی یەکی کۆمەڵایەتی کە نەخۆشەکە ئارەزوی کردووە پێش نەخۆشییەکەی بۆ ئەوەی یارمەتی بدەیت زووتر ئاسایی بێتەوە. ئەگەر رازی نەبوو یان ئامادەیی نەنواند لەو چالاکیانە بەشداری بکات ئەوە دەتوانی بەشێوەیەکی نەرمتر و لەکات و ساتێکی تردا داوای لێ بکەیتەوە کە خۆی چی چالاکیەك بەباش دەزانێت لەو خاڵەوە دەست بکاتەوە بە چالاکی یەکانی، کەسی خەمۆك هەمیشە پێویستی بە هاندان و هاورێیەتی هەیە بەڵام زۆر پەستان خستنە سەری وا دەکات هەست بە شکست و نائومێد بوون بکات بۆیە نەخۆش تاوانبارمەکە بەوەی کە کەسێکی تەمەڵەو توانای نییە تا وای لێ بێت رابکات لە بەرپرسیارێتییەکانی، بەڵکو دەبێت هانی بدەیت و تواناو هیوا بە نەخۆش ببەخشیتەوە کە ئەو دەتوانێت جارێکی تر

دەست پێ بکاتەوە چونکە زۆرینەی نەخۆشەکان لەگەڵ چارەسەری پزیشکی و دەروونی حاڵەتەکەیان بەرەو باشبوون دەچێت.

٤- ئایا دەرمانەکانی دژەخەمۆکی ئالودەبوون دروست دەکەن؟
ئەمە یەکێکە لەو پاڵنەرانەی کەوا دەکات هەندێك نەخۆش دەرمانەکان بەکارنەهێنێت یان بۆ ماوەیەکی کەم بەکاریبێنێت یان کەسوکاری ئامۆژگاری دەکەن کە بەکاریان نەهێنێت، لەراستیدا هیچ کام لە دەررمانەکانی دژەخەمۆکی حاڵەتی ئالودەبوون دروست ناکەن و ئەگەر ئەو حاڵەتەش روبدات (کە زیاتر نیشانەکانی لێگرتنەوە رودەدات) چارەسەرەکەی زۆر ئاسانەو وەکو لەماوەیەکی کورتدا چارەسەر دەکرێت.

٥- نەخۆشی دەرونی دەرئەنجامی لاوازی کەسێتیە و تاك دەتوانێت خۆی خۆی چاك بکاتەوە؟
ئەم بۆچوونە زۆرجار بەوانە دەوترێت کە نەخۆشی خەمۆکی یان دڵەراوکی یان وەسواسیان هەیە ، کەس وکاریان بەردەوام فشاردەخەنە سەریان و پێیان دەڵێن ﴿ هیچ نیە تۆزێ غیرەتت هەبێ؟)﴾ ، ﴿ تۆ خۆت بێ غیرەتی؟﴾ ، ﴿ ئەوە هەر هیچ نیە؟﴾.لەراستدا زوربەی ئەو نەخۆشیانە پەیوەندیان بە گۆرانکاری هەیە لە کیمیا و فرمانی مێشکدا بۆیە دەتوانرێت لەرێی چارەسەری دەرونی و دەرمانەوە چارەسەر بکرێن.

٦- نەخۆشی خەمۆکی بریتیە لە بەشێك لە پرۆسەی بەساڵاچوون؟
شتێکی ئاسایی نیە تاکی بەساڵاچوو خەمۆکی هەبێت ، رەنگە برێك لە چالاکیەکانی کەم بێتەوە و هەندێك لە نیشانەکانی خەمۆکی هەبێت بەڵام هەرکاتێ گەشتە ئاستی خەمۆکی دەبێت چارەسەر وەرگرێت و لەو کاتەدا بەئاگابین تاك هیچ نەخۆشیەکی تری نیە و گەر هەر حاڵەتێکی تری هەبوو

دەبێت چارەسەری بۆ بکرێت.

٧- خەمۆکی پێویستی بەدەرمان نیە و بە پشتگوێخستن چاکدەبێتەوە؟
گومانی تێدا نیە کە خەمۆکی بە نەخۆشی دادەنرێت نزیکەی لە (١٠٪) ی هاولاتیان توشی دەبن و رێگە چارەسەری خۆی هەیە بە پێی جۆری خەمۆکیەکە و پەیوەندی بە بەهێزی و لاوازی کەسێیەوە نیەو پشتگوێ خستنی ئەنجامی مەترسیداری لێدەکەوێتەوە.

٨- کەسانی زیرەك و بەتوانا توشی خەمۆکی نابن؟
هەر یەکە لە ئێمە ساتێك لە ساتەکانی ژیانی ئەگەری توشبونی بە خەمۆکی هەیە بەبێ گوێدانە ئاستی زیرەکی و پلەی پیشەیی و ئاستی کۆمەلایەتی ئەوانەی ئەرك و فشار و بەرپرسیارێتیان زیاترە ئەگەری توشبونیان بە خەمۆکی زیاترە.

٩- دەرمانە دەرونیەکان لە خودی نەخۆشیەکە خراپترن؟
ئەمە بۆچونی هەندێ کەسی ناشارەزایە سەبارەت بە میکانیزمی کارکردنی دەرمان و مەترسیەکانی نەخۆشی، بەهەموو پێوەرێك هەمیشە بەکارهێنانی دەرمان گەر پێویست بکات لە بەکارنەهێنانی باشترە.

١٠- پێویستە پرسیاری خۆکوژی لە نەخۆش نەکرێت چونکە وایلێدەکات بەو کارە هەلسێت؟.
ئەمە بۆ چونی هەندێ لە پەرتوکە کۆنەکانە بەلام زانستی نوێ نەك رێگر نیە لەوەی ئەو پرسیارە بکەی بەلکو بە بەشێکی گرنگ دادەنرێت لەو پرسیارانەی لە نەخۆش دەکرێت بەتایبەتی ئەوانەی خەمۆکیان هەیە چونکە گەر نەخۆش بیری خۆکوژی هەبێت دەشێت لەرێی بەکارهێنانی دەرمانەکانەوە هەولی خۆکوژی بدات بۆیە زۆر گرنگە دلنیابین لەوەی نەخۆش ئەو بیرانەی نیە، لەکاتی

بونیدا دەبێت رێی و شوێنی پێویست بگرینە بەر بۆ رێگرتن لە روداني وەك پێداني برێکی کەمتر لەدەرمان و بینینەوەی نەخۆش لەماوەیەکی نزیکتردا، دانەناني دەرمانەکان لای نەخۆش بەڵکو بدرێتە یەکێك لە یاوەرە نزیکەکانی، دورخستنەوەی ئامێرە مەترسیدارەکان لە ماڵدا، چاودێری کردنی نەخۆشەکە لە لایەن ئەندامانی خێزانەوە، گەر پێویستی کرد خەواندنی لە نەخۆشخانە.
بێگومان پزیشك یان چارەساز راستەوخۆ ئەو پرسیارە ناکات بەڵکو لەسەرەتادا هەندێ پرسیاری تر دەکات وەك:

چۆن دەروانیتە ژیان؟ ئومێدت بە ئاینده هەیە؟ پلانت بۆ ئاینده داناوە؟ هەست دەکەیت لە ژیان بێزاریت؟ هەرگیز وات لێهاتووە ئارەزوی مردنی خۆت بکەیت؟

١١- ئایا بەرنامەیەکی رۆژانە هەیە تاکو یارمەتی خۆم بدەم بۆ دەرباز بوون لە خەمۆکی؟
لەسەر بنەمای رۆژ بە رۆژو هەنگاو بە هەنگاو کۆمەڵێك رێگا هەن دەکرێت تاك بیان دۆزێتەوە بۆ ئەوەی لەو هەستە ناخۆشانە دەرباز بێت کە هەستی پێ دەکات لەکاتی توش بوون بە خەمۆکی.
ئەم هەنگاوانە لەگەڵ چارەسەری پزیشکی بەکارهێنراوە و تاقی کراوەتەوە لەسەر نەخۆشی خەمۆکی و یارمەتی دەربوە بۆ نەخۆشەکان بۆیە پێویستە یارمەتی خۆت بدەیت لە دۆزینەوەی گونجاوترین رێگا بۆ دەربازبوونت لەو خەمۆکیە..

- ❑ هەموو ئەو مەترسیانە بنوسە کە بە مێشکتا دێت ، نوسین وا لە مێشك دەکات هەست کردنی بە بێزاری و هیلاکی کەمبێتەوە و بازنەی بیرکردنەوەت فراوان بێت.
- ❑ قورئان بخوێنەوە یان گوێ بیستی بە بۆ ئارامبونەوەی دەرونت.
- ❑ ئەو گۆرانیانە گوێ بیست بە کە خۆت ئارەزووی دەکەیت بەتایبەت ئەوانەی

کە کاریگەری باشی هەیە و هەستێکی بەسۆزت ئەداتێ.

❑ خوێندنەوەی هەندێك پەرتوك کە خۆت ئارەزوی بابەتەکانی دەکەی یان پێشتر حەزت بە خوێندنەوەیان کردوە , وە خۆت رۆشنبیر بکەو بگەرێ بەدوای ئەو سەرچاوانەی کە زانیاریت دەداتێ لەسەر نەخۆشی خەمۆکی و نیشانەکانی و چۆنێتی روبەروو بونەوەی یان ئەو کتێبانەی نمونەی خستۆتەروو لەسەر توشبون بە نەخۆشی خەمۆکی و چارەسەر کراون و توانیویانە بەسەریدا زاڵ بن..

❑ هەوڵبدە کە بخەویت وە تێبینی ئەو شتانە بکە کە کاریگەری هەیە لەسەر جۆری خەوەکەت چەندێتی خەوەکەت.

❑ ئەگەر هەستت کرد مەترسی هەیە لەسەر ژیانت (واتە بیری خۆکوژیت هەبوو) هەوڵدە بەتەنها نەبیت پەیوەندی بکە بەوانەی لە چواردەورتن و هەموو کات لەگەڵیانبەو داوای هاوکاریان لێ بکە..

❑ ئەوەت بیر بێت کە بەشێوەیەکی رێك و پێك نان بخۆیت وە تێبینی ئەو خواردنانە بکە کە کاریگەریان هەیە لەسەر مەزاجت.

❑ گرنگی بە خۆشتن و بە خودی خۆت بدە کە دەرونت هێور بکاتەوە وە بۆنی خۆش بەکار بهێنە..

❑ ئەگەر کۆمپیوتەرت هەیە هەوڵدە بچیتە هەندێ بەرنامەی تایبەت، بەتایبەت گەر بەشداریت لە هەندێ بەرنامەی ئینتەرنێتیدا.یان سەیری هەندێ بابەتی گاڵتە ئامێزو کەیف خۆشی تەماشا بکەیت تا مەزاجت ئاسودە بێت و هەست بە شادمانی بکەیت.

❑ بەشداری بکە لە هەندێك دانیشتنی زانستی و ئاینیدا.

❑ بچۆ بۆ سەفەر کردن یان رۆیشتن بە پێ بۆ ماوەیەکی درێژ.

❑ ئەو خواردنانەی تایبەتن لەلات یان زۆر حەزی پێ دەکەی بۆ خۆتی ئامادە بکە.

❑ هەندێك لە کاتەکانت بەیاری کردن لەگەڵ منداڵ بەسەر ببە یان پەیوەندی

بکە بە کەسێکەوە کە خۆشتدەوێت و لەگەڵی ئاسودەیت.
- ❑ هەندێك لە ڕۆژنامە کۆمیدی یەکان بخوێنەوە.
- ❑ شتێکی باش بکە بۆ کەسێکی نزیکت کە پێشبینی ئەوەت لێ نەکات.
- ❑ هەندێك وەرزشی باش و ئاسان بدۆزەوەو بیکە بەبێ ئەوەی خۆت هیلاك بکەیت.
- ❑ دەتوانیت کۆمەلێ شت بکەیت کە خۆت ئارەزوت لێیەتی و پێی ئاسودەیت وەك ئەوەی چەن جۆرێك گوڵ بکریت و سەیریان بکەی یان کاتێ دابنێیت بۆ سەیرکردنی سروشت.
- ❑ بچۆرە مزگەوت و شەوانە چەند سەعاتێك لەوێ بمێنەرەوە یان هەندێ پارە ببەخشیتە ئەو کەسانەی کە دەزانی نەدارن و پێویستیان پێتە یان ئیشێکی خۆبەخشی بکەیت بۆ خزمەتی کەسانی تر.
- ❑ سەیری وێنەیەکی جوان بکەو تەرکیز بخەرەسەری تا ماوەیەك و بەسەرسورمانەوە سەیری هەندێ لەو ئیشانە بکە کە کردوتن.
- ❑ دواین شت خەیاڵی شتێکی باش بکە کە لە داهاتودا ڕوو دەدات.

١٢- ئایا ڕێگایەك هەیە بۆ زاڵ بوون بەسەر تەنگەژەکانی ژیاندا کە نەبێتە هۆی نائومێدی و خەمۆکی؟

هەموومان بەبێ جیاوازی ڕۆژانە توشی چەند سەرچاوەیەکی جیاوازی تەنگەژەی دەرەکی دەبینەوە کە لەوانە کارو خوێندن یان تەنگەژەی خێزانی، تەنگەژەی پەروەردە کردنی منداڵ و چارەسەر کردنی کێشە تەندروستی یەکان و کاروباری ئابوری قەیرانە جیاوازەکان هەروەك چۆن ڕۆژانە دوچاری تەنگەژە ناوەکی یەکان دەبینەوە، ئەوەشمان بیر نەچێ بوونی تەنگەژە لە ژیانی هەریەکەمان ئارادەیەك ئاساییە چونکە مرۆڤ دەیەوێ لە ناو باشەکان باشترین هەڵبژێرێت بۆ ژیانی هەریەکەمان بەشێك لەو ڕووداوانەی ڕۆژانەمان بەردەکەوێت و هەریەکەش بەپلەیەکی جیاواز کارلێك دەکات لەگەڵ ژیانمان و

دەیگونجێنین بۆ بەدەست خستنی ویستە تایبەتییەکانمان لەو ڕوانگەیەوە و بەهۆی ئەوەوە هەندێ کاری پێشبینی کراوو پێشبینی نەکراو ڕوودەدات و دەبێتە تەنگەژە لەلامان وە نەهێشتنی ئەو تەنگژانەش بە خۆلادان لێی نابێت بەڵکو دەبێت بژیت و ڕووبەڕووی ببیتەوە بەشێوەیەکی پۆزەتیفانە وە چارەسەری لایەنە نێگەتیفەکانی بکەیت.

ئەمانەی خوارەوە هەندێك بنەمایە بۆ چۆنێتی ڕووبەڕووبونەوەی تەنگەژەو زاڵبوون بەسەریدا:

١- چارەسەر کردنی تەنگەژەو ڕووبەڕوو بونەوەی یەك لەدوای یەك چونکە کۆبونەوەی ئاڵۆزتر دەبێت و چارەسەریش ئاڵۆزتر دەبێت.

٢- ئامانجەکانت با واقعی بن چونکە مرۆڤ ناتوانێت سەرجەم بارگرانی و تەنگەژەکانی ژیانی لەناو ببات.

٣- ئەنجام دانی ڕاهێنانی خۆ خاوکردنەوە لە هەندێ کاتی کورتدا ڕۆژانە یارمەتیت ئەدات کە زاڵ بیت بەسەر ئەو شڵەژانەتدا.

٤- هەتا ئەتوانیت هەڵچون و ئیرەیی یەکانت کەم بکەرەوە بە فێربوونی ڕێگای تازە بۆ زاڵبوون بەسەر تورەیی و هەڵچونەکانتدا.

٥- هەوڵدان بۆ چارەسەر کردنی ئەو ململانێیانەی کە لەناو کار یان لە خێزاندا دروست دەبێت، هەوڵدە دەرگای گفتوگۆو گۆڕینەوەی بیروڕا بکەیتەوە بۆ بابەتەکان و بەبێ ئەوەی ڕای خۆت بسەپێنی

٦- باشترکردنی گفتوگۆکان لەگەڵ ناخ و دەرونی خۆتدا واتە گفتوگۆی پۆزەتیفانەو بیرکردنەوەی باش بخەرە دەرونی خۆتەوە.

٧- پێکهێنانی بازنەیەك لە هاورێ و ناسیاو بۆ خۆت کە خۆشەویستن لەلات و هەروەها دور بکەوەرەوە لەو کەسانەی کە ڕەخنەت لێ دەگرن و ململانێت لەگەڵ دەکەن.

٨- گرنگی پێدانەکانت فراوانتر بکەو سەرچاوەی خۆشبەختی یەکانت بدۆزەوەو باشتریان بکە، شارەزاییەکانت زۆرتر بکە ئەویش بە گەشت و ناسینی خەڵکان و پەرتووك خوێندنەوە..

٩- ئەو بارگرانیەی لەسەر شانتە دابەشی بکە وە فێری ئەوە ببە کە چۆن کاتەکانت ڕێك بخەیت.

١٠- فێر ببە ووشەی نەخێر بەکار بێنیت بۆ ئەو شتانەی کە شیاو نین یان جێی بایەخ نین.

١١- هاوسەنگیەك بخەرە نێو پێویستییە تایبەتی یەکانت بۆ تەندروستی یەکی باش و پشوو دان لەنێوان ئەو کاتانەی پێداویستی کەسانی تر جێبەجێ دەکەیت.

١٢- گرنگی دان بە وەرزش کردن و لەش جوانی ئەویش کردنی ئەو وەرزشانەی بۆت بەسودن و هیلاکت ناکەن وە دانانی خشتەیەکی گونجاو بۆ خواردن کە لەگەڵ تەندروستی و تەمەنت دەگونجێت.خۆت بەدور بگر ە لە جگەرە کێشان و هەوای ژەهراوی هەوڵدە پشوو بدەیت بە جەستەت.

١٣- خۆت بەدوور بگرە لە پەنابردنە بەر مادە ئەلکحولی و مادەهۆشبەرەکان چونکە مەترسی ئالودەبونیان هەیە و دواتر ناتوانیت بەئاسانی دەربازبیت لێیان.

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون
Postpartum Disorders

لەبەر گرنگی ئەم بابەتەو پەیوەندیەکی زۆری بەلایەنی مەزاجەوە بە پێویستمان زانی لەم نامیلکەیەدا باسی بکەین.

سکبون و منداڵبوون دوو قۆناغی سروشتین لە تەمەنی مێینەدا ، ڕەنگە کەم

مێ هەبێت حەز بەم دوو قۆناغە نەکات. ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە تەنها باس لە پەشێویەکانی پاش منداڵبوون دەکەین.

دەتوانین ئەو پەشێوی و حاڵەتانە بکەین بە چوار جۆرەوە:

١- دڵتەنگی پاش منداڵبوون (شینکە دڵتەنگی):

ئەم بارە نزیکەی لە (٥٠٪ - ٧٠٪) مێینە هەیەتی پاش منداڵبوون بە حاڵەتێکی نەخۆشی دانانرێت بەڵکو ئاساییە و لە چەند رۆژی پاش منداڵبوون بەتایبەتی پێنج رۆژی یەکەمی دوای منداڵبوون دایك هەست بە دڵتەنگی دەکات و جارجار دەگری لەبەرخۆیەوە ، خەوی تێکدەچێت واتە بە نارەحەت خەوی لێدەکەوێت یان ناتوانێ بە پێی پێویست لە خەودا بمێنێتەوە، ترسی ئەوەی دەبێت نەتوانێت کۆرپەکە بە خێوبکات،هەست بە نائارامی دەکات. هۆکاری ئەم دڵتەنگیە بۆ گۆران لە ئاستی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن دەگەرێتەوە کە پاش منداڵبوون بە خێرایی دادەبەزێت.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- ❑ یەکەم جارە منداڵیان ببێت.
- ❑ پێشتر گرفتیان هەبووە لە کاتی سوری مانگانە کە پێی دەڵێن نیشانەی پێش سوری مانگانە.
- ❑ لاوازی پاڵپشت و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی.

چارەسەر:

لەبەر ئەوەی ئەم بارە نەخۆشی نیە بۆیە پێویستی بە دەرمان نیە بەڵکو تەنها برێك پاڵپشت کردن و دڵنیایی کردنەوەی دەوێ.لە ماوەی دوو بۆ سێ رۆژدا ئاسایی دەبێتەوە.

ئایندەی ئەم حاڵەتە:

زوربەی زۆریان دەگەرێنەوە باری ئاسایی و هەندێکی کەمیان گەر

دڵتەنگیەکەی زۆر بێت ڕەنگە ببێتە حاڵەتی خەمۆکی پاش منداڵبوون.

٢- خەمۆکی پاش منداڵبوون:

لە ماوەی شەش هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون ڕوودەدات ، ئەگەری سەرهەڵدانی لە (١٠٪ -١٥٪) دەبێت.

نیشانەکانی:

- هەستکردن بە دڵتەنگی و گریان.
- بێخەوی و خەوی ناخۆش.
- کەمبونەوەی ئارەزووی خواردن.
- کەمبونەوەی تەرکیز و لاوازی توانای بریاردان.
- بیری سلبیانە سەبارەت بەخۆی کە ناتوانێت بایەخ بدات بە کۆرپەکەی.
- دڵەڕاوکێی زۆر سەبارەت بە تەندروستی کۆرپەکەی و گومان دەبات بەوەی کۆرپەکەی ناتەواوی هەیە یان نەخۆشی هەیە.
- بیری خۆکوژی و تەنانەت بیری زیان گەیاندن بە کۆرپەکەی.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- ژیانیان برێکی زۆر تەنگژە و گرفتی هەیە.
- مێژووی پەشێوی دەرونیان هەیە.
- تەمەنیان کەمە.
- پەیوەندی هاوسەریان لاوازە.
- پاڵپشتی کۆمەڵایەتیان لاوازە.
- سکیان بووە بە بێ پلان دانان ،سکی نەخواستراو.
- شیری خۆیان نادەنە منداڵ.
- بێکارن.

هۆکاری ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ خێرا دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکان پاش منداڵبوون.

چارەسەر:

بەپێی توندی حاڵەتەکە رەنگە پێویست بکات لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت، بە تایبەتی گەر مەترسی لەسەر ژیانی خۆی یان کۆرپەکەی هەبوو.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی.دەبێت پزیشك ئەوە رەچاو بکات ئەم دەرمانانە بڕێکی زۆریان لە شیرەوە دێنە دەرێ بۆیە دەبێت ئەو جۆرەیان هەڵبژێرێ کە مەترسی بۆ کۆرپە دروست ناکات یان کەمترین مەترسی هەیە.

ئایندەی حاڵەتەکە:

زوربەیان لە ماوەی کەمتر لە شەش مانگدا چاکدەبنەوە بە بەکارهێنانی دەرمان و رێنمایی پێویست ، گەر تاك چارەسەر وەرنەگرێت مەترسی ئەوەی هەیە ببێتە حاڵەتێکی درێژخایەن و چەند توێژینەوەیەك ئامارە بەوە دەدەن ئەو تاکانەی چارەسەر وەرناگرن پاش ساڵێك لە منداڵبونەکە هیشتا لە (٥٠٪) یان خەمۆکیان ماوە.

٣- سایکۆسسی پاش منداڵبوون:

ئەم پەشێویە لە هەر (٥٠٠) مێینە پاش منداڵبوون یەکێکیان توشی ئەم حاڵەتە دەبێت (٠,٢٪) لە ماوەی چوار هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون روودەدات ، بەتایبەتی لە نێوان هەفتەی (٢-٤) دا.

نیشانەکان:

- ❑ بێخەوی بەبێ ئەوەی کۆرپەکەی بگری.
- ❑ تێکەڵ کردن و گرفتی یادەوەری.
- ❑ گۆران لە بواری مەزاجدا بە ماوەیەکی زۆر کورت بۆ نمونە پێدەکەنێ و پاش ساتێکی کەم دەست دەکات بە گریان زۆرجار بەبێ ئەوەی هۆیەك هەبێ بۆ هیچیان.

- بوونی وەهم سەبارەت بە کارمەندانی نەخۆشخانە یان کەسوکاری.
- بوونی وەهمی خۆبەگەورە زانین ڕەنگە خۆی بە کەسێك بزانێ کە سروش (وەحی) بۆ هاتووە و داوابکات لە کەسوکاری شوێنی بکەون.
- زۆرئاخاوتن و خێرا ئاخاوتن .
- بێ ئۆقرەیی و فرەجوڵەیی.
- هەندێجار خەمۆکی و دڵەڕاوکێی زۆر.
- بیری خۆکوژی و کۆرپەکوژی ، تەنانەت لەم حاڵەتەشدا کە باری هۆشمەندی و هەڵسەنگاندنی پەشێویەکی زۆری پێوەدیارە و زۆرجار تاك بەرپرس نیە لەوەی دەیکات ئەگەری خۆکوژی زیاترە لە کۆرپە کوژی (٥٪ ، ٤٪) .

چارەسەر:

بەپێی نیشانەکان دەگۆڕێت لە بەکارهێنانی دەرمانی دژەسایکۆسس و دژەخەمۆکی و دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وهەندێجار گەر نەخۆش دەرمان نەخوات یان سوود لەدەرمانەکان وەرنەگری بە تەزووی کارەبا چارەسەردەکرێ.

ئایندەی تاك:

زوربەیان چاکدەبنەوە بەڵام مەترسی دووبارەبونەوەی هەیە لە کاتی منداڵبوونی ئایندەدا. بۆیە پێویستە ڕێنمایی تاك بکرێ سەبارەت بەو حاڵەتەو لە سکەکانی ئایندەدا کاری پێویستی بۆ بکرێت. بە هیچ جۆرێ پێویست بەوە نەکات سەردانی بازرگانەکانی ئایینیان پێ بکەیت و بوونی حاڵەتەکە بۆ جنۆکە بگەڕێننەوە و بڕێکی زۆر پارەکەت لێبسەنن.

٤- دروست نەبوونی پەیوەندی:

پاش منداڵبوون بە شێوەیەکی سروشتی و ئاسایی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان دایك و کۆرپەکەی دروست دەبێت و هەریەکەیان هۆگری ئەوی تر دەبێت، بەڵام

لەم حاڵەتەدا ئەم پەیوەندیە دروست نابێت و لەبری خۆشەویستی رق دروست دەبێت دایك هەست بە هیچ سۆزێك ناکات بەرامبەر بە کۆرپەکەی و توند دەبێ لەگەڵیدا و هەوڵ دەدات زیانی پێ بگەیەنێت.
چارەسەری ئەم حاڵەتە لە یەکەی (Baby Friend) (هاوڕێی منداڵ) وە دەست پێدەکات و چارەسەری هەر پەشێویەك کە دایك هەیبێت و ببێتە هۆی ئەو هەڵوێستە سلبیەی بەرامبەر بە کۆرپەکەی و چارەسەری دەرونی لەرێی چارەسەری سلوکی و هزریەوە زۆر بەسودە.

سەرچاوەکان:
١- Oxford hand book of psychiatry ٢٠٠٩, David Semple,Roger Smyth, Jonathan Burns,Rojan Darjee,Andrew Mcintosh.
٢- Synopsis of Psychiatry ٢٠٠٧, Kaplan & Sadock's.
٣- Oxford shorter of psychiatry ٢٠٠٤, Michaek Gelder, Richard Mayou, Philip Cowen.
٤- Abnormal psychology core concept ٢٠٠٨, James N. Butcher,Susan Minera, Jill M.Hooley.
٥- هەندێ سایتی ئینتەرنێت.